



## *Dwanaście Obietnic DDA*

- 1) Kochając i akceptując samych siebie, odkryjemy naszą prawdziwą tożsamość.
- 2) Nasze poczucie własnej wartości będzie wzrastało, w miarę jak codziennie będziemy okazywać sobie samym aprobatę.
- 3) Opuści nas potrzeba zadowalania innych oraz lęk przed ludźmi, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
- 4) Rozwinie się w nas zdolność do dzielenia się bliskością.
- 5) W miarę jak będziemy stawiać czoła problemom związanym z porzuceniem nas w dzieciństwie, będziemy przyciągani przez to, co nas wzmacnia, i staniemy się bardziej tolerancyjni wobec słabości.
- 6) Będziemy się cieszyć poczuciem stabilności, spokoju i bezpieczeństwa finansowego.
- 7) Nauczymy się bawić i czerpać radość z życia.
- 8) Postanowimy kochać ludzi, którzy potrafią kochać i być za siebie odpowiedzialni.
- 9) Będzie nam łatwiej wyznaczać zdrowe granice i ustanawiać ograniczenia.
- 10) W miarę jak intuicyjnie będziemy dokonywać zdrowszych wyborów, opuści nas lęk przed porażką i sukcesem.
- 11) Z pomocą naszej grupy wsparcia DDA powoli będziemy się uwalniać od naszych dysfunkcyjnych zachowań.
- 12) Stopniowo, z pomocą naszej Siły Wyższej, nauczymy się oczekiwać tego, co najlepsze, i otrzymamy to.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. ©2021 Copyright Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Adult Children of Alcoholics® World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc. All rights reserved

Distributed by Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych | [www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl) | [intergrupa@dda.org.pl](mailto:intergrupa@dda.org.pl)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | ©2021 ACA WSO, Inc. | All rights reserved.